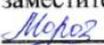


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Курской области  
Администрация Октябрьского района Курской области  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Курской области

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании ШМО  
гуманитарного цикла  
(наименование ШМО)  
протокол от 29.08.2024 г. №1  
руководитель ШМО  
 /Черных А.А./  
подпись/расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНА**  
заместитель директора по УВР  
 /Морозова А.Н./  
подпись/расшифровка подписи  
30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30.08.2024 г.

**ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ**  
приказом по школе от 30.08.2024 г. №2-64  
директор школы  /Тарасова О.М./  
подпись/расшифровка подписи



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и  
социокультурных потребностей обучающихся  
«Практическая психология»  
Срок реализации – 2024-2025 учебный год  
Классы: 9  
Составитель: Петина Виолетта Александровна

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по выбору «Практическая психология» разработана на основе:

- федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 1028 от 27.12.2023 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 62 от 01.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного и среднего общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- положения о рабочей программе учебного курса, дисциплины (модуля) МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Согласно учебному плану на изучение курса «Практическая психология» отводится:

- 9-й класс – 34 часа, 1 час в неделю;

### **Цели рабочей программы:**

1. формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации;
2. предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир;
3. формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего;
4. повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные);
5. развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста;
6. развитие навыков прогнозирования своего поведения.

### **Задачи курса:**

1. способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе;
2. формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
3. мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
4. развивать самосознание, самопринятие;
5. содействовать формированию эго-идентичности;
6. способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
7. учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
8. содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;

9. учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека;

10. развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;

11. прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;

12. повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

**Воспитательный потенциал** данной программы реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Раздел 1. Я среди других людей (15 часов)

Общаться – это так легко... Первичная диагностика. Обсуждение «Зачем на уроках психологии правила?», «Зачем нужно общение?». «Час общения».

Какая бывает информация? «Час редактора». «Час редактора-2».

Невербальная информация. Игра «Колпачок». «Таможня».

О чем говорит наша мимика. «Отгадай-ка». «Разговор спина к спине».

О чем говорят наши жесты? «Крест-параллель». «Получился человечек».

Как лучше подать информацию? «Собираемся в поход». «Пересказ».

Как лучше понять информацию? «Диктант». «Я – известная персона».

Барьеры на пути информации. «Сообщение». «Испорченный телефон».

Барьеры, которые я создаю сам. Притча «Не все сразу». «Барьеры».

Каналы обработки информации. «Самодиагностика», «Догадайся по глазам», «Догадайся по словам».

Стереотипы в общении. «Кто это?». «Фойманы и Цейманы».

Позиции в общении. «Разговор». «А я ему говорю...».

Доминантность и недоминантность в общении. «Администратор гостиницы».

Стили в общении. «Угадай стиль общения».

Подходящий стиль общения. «Алло, я вас слышу». «Наоборот».

### Раздел 2. Конфликты (10 часов)

Что такое конфликт? «Ассоциации» «Снежинки».

Причины конфликтов. «Копилка». «Вред и польза конфликта».

Человек в конфликте. «Ассоциации – 2». «Конфликт на бумаге».

Конфликтные эмоции. «Алфавит эмоций». «Эмоции в конфликте».

Эмоциональная тропинка. «Сюжет». «Эмоциональная тропинка».

Стили поведения в конфликте. «Рисунок вдвоем». «Кулак».

Я в бумажном зеркале. Тест Томаса.

«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте. «Девиз». «Плюс-минус».

Все дело в шляпе! «Притча о старом Шляпнике». «Все дело в шляпе!».

Психоанализ конфликтов. «Я и они». «Договор».

### Раздел 3. Я в общении и конфликтах (8 часов)

А зачем мне это? «Красное и черное».

Доверие в общении. «Падение в парах».

Доверительный урок. «Лабиринт вслепую». «Слепой и поводырь».

Умею ли я слушать? Тест «Умею ли я слушать?». «Хороший слушатель».

«Трудные люди». «Зануда». «Это что» А я...». «Дай совет».

Завершающий урок. «Потерпевшие кораблекрушение». Итоговая диагностика.

### Раздел 4. Итоговое занятие (1 час).

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

##### *Личностные УУД:*

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

##### *Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни.

##### *Регулятивные УУД:*

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии);
- выдвигать версии в группе и индивидуально;
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

##### *Коммуникативные УУД:*

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
  - основные понятия социальной психологии;
  - основные понятия конфликтологии;
  - важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
  - важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
  - основные состояния человека и их поведенческие проявления;
  - правила эффективного общения с окружающими;
  - свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я среди других людей	15	<a href="https://infourok.ru/konspekt-ya-sredi-drugih-lyudej-5455418.html">https://infourok.ru/konspekt-ya-sredi-drugih-lyudej-5455418.html</a>
2	Конфликты	10	<a href="https://infourok.ru/konflikty-i-sposoby-ih-razresheniya-4733666.html">https://infourok.ru/konflikty-i-sposoby-ih-razresheniya-4733666.html</a>
3	Я в общении и конфликтах	8	<a href="https://infourok.ru/proekt-na-temu-konflikti-v-obschenii-2671958.html">https://infourok.ru/proekt-na-temu-konflikti-v-obschenii-2671958.html</a>
4	Итоговое занятие	1	
	Итого	34	

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	Формы работы	Сроки изучения программы	
				план	факт
<b>Я среди других людей. (15 часов)</b>					
1	1	Общаться – это так легко...	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.		
2	2	Какая бывает информация?	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.		
3	3	Невербальная информация	Беседа, практическая работа.		
4	4	О чем говорит наша мимика	Беседа, работа в группе, практическая работа.		
5	5	О чем говорят наши жесты?	Беседа, работа в группе, практическая работа		
6	6	Как лучше подать информацию?	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
7	7	Как лучше понять информацию?	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
8	8	Барьеры на пути информации	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
9	9	Барьеры, которые я создаю сам	Работа в группе,		

			работа в паре, практическая работа, беседа		
10	10	Каналы обработки информации	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
11	11	Стереотипы в общении	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
12	12	Позиции в общении	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
13	13	Доминантность и недоминантность в общении	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
14	14	Стили в общении	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
15	15	Подходящий стиль общения	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
<b>Конфликты(10 часов)</b>					
16	1	Что такое конфликт?	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
17	2	Причины конфликтов	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
18	3	Человек в конфликте	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
19	4	Конфликтные эмоции	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
20	5	Эмоциональная тропинка	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
21	6	Стили поведения в конфликте	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
22	7	Я в бумажном зеркале	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		

23	8	«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
24	9	Все дело в шляпе!	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
25	10	Психоанализ конфликтов	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
<b>Я в общении и конфликтах(8 часов)</b>					
26	1	А зачем мне это?	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
27	2	Доверие в общении	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
28	3	Доверительный урок	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
29	4	Умею ли я слушать	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
30	5	Умею ли я слушать	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
31	6	«Трудные люди»	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
32	7	«Трудные люди»	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
33	8	Завершающий урок	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
<b>Итоговое занятие (1 час)</b>					
34	1	Итоговое занятие	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		